



# Estudios en Sofrología

Escuela de Sofrología Española

Curso 2024/25

SECCIÓN III de la ESE

C/Santa Engracia6,Bajo  
28010 MADRID

Tfno: 618310044

[www.sofromed.com](http://www.sofromed.com)

# Estudios en Sofrología. Aplicaciones en Pedagogía y Psicopedagogía.

La Sección III de la Escuela de Sofrología Española (ESE), con sede en Madrid, anuncia el nuevo programa de formación en sofrología aplicable en pedagogía y psicopedagogía.

Lugar:

**SOFROMED, Calle Santa Engracia 6, Bajo D (MADRID)**

Fechas:

**Unidad Temática I : 11, 12 y 13 de Octubre y 8 de Noviembre de 2024**

**Unidad Temática II: 9 y 10 de Noviembre y 13, 14 y 15 de Diciembre de 2024**

**Unidad Temática especializada en el Niño: Marzo 2025**

Profesor:

**Dr. Mario Alonso Hernández**

Director Sección III de la ESE

Master en Psicología

Máster en Neurobiología del comportamiento

Matrícula:

Sofrología en el adulto y adolescente (Unidad I y II): **1200€**

Sofrología en el niño (Unidad III \*): **550€**

\*Incluye material docente

Información y reserva de plaza:

**618310044** Email: [info@sofromed.com](mailto:info@sofromed.com)

Web ESE: [www.sofrologia.com.es](http://www.sofrologia.com.es)

# PROGRAMA DE LA FORMACIÓN

## UNIDAD TEMÁTICA I

- FUNDAMENTO Y PRINCIPIOS DE LA SOFROLOGÍA.
- FUNDAMENTO DE LA SOFRONIZACIÓN ( proceso con el que inician todas las metodologías sofrológicas).
- LA RELAJACIÓN DINÁMICA – GRADO I (método para reforzar las estructuras psicofísicas de la personalidad).
- APROXIMACIÓN A LA “ANATOMÍA” DE LA CONSCIENCIA.
- TÉCNICA DE PROTECCIÓN SOFROLIMINAL (técnica para tratar el insomnio).
- TERPNOS LOGOS (modelo verbal utilizado por el especialista en sofrología para dirigir el aprendizaje de todas las técnicas y métodos de sofronización).
- ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ (su aprendizaje a través de la sofronización para tratar el estrés).
- APROXIMACIÓN SOFROLÓGICA A LA FENOMENOLOGÍA.
- TÉCNICA DE SOFROACEPTACIÓN PROGRESIVA (técnica para potenciar la capacidad mental positiva de anticipar conductas adecuadas y eficaces).
- SOFROPEDAGOGÍA, SOFROFILAXIS Y SOFROTERAPIA.

## UNIDAD TEMÁTICA II

- RELAJACIÓN DINÁMICA – GRADO II (método para reforzar las estructuras psico- físicas de la personalidad y desarrollar un eficaz autocontrol emocional).
- SOFROLOGÍA Y MECANISMOS PSICOSOMÁTICOS
- TÉCNICA DE SOFROANESTESIA (Técnica Para el control de la sensación dolorosa)
- TÉCNICA DE SOFROMNESIA POSITIVA LIBRE (técnica para tratar los trastornos derivados de la inadecuada utilización de la memoria negativa)
- TÉCNICA DE SOFROCORRECCIÓN SERIADA (técnica para tratar los trastornos generalizados de ansiedad, fobias, conductas inadecuadas, etc.).
- ENTRENAMIENTO SOFROLÓGICO COLECTIVO
- ENTRENAMIENTO SOFROLÓGICO DE LA MEMORIA (método para reforzar las estructuras responsables de la memoria y su gran reserva emocional para el refuerzo de la personalidad).
- ENTRENAMIENTO SOFROLÓGICO DE LA MEMORIA EN EL ÁMBITO INTELECTUAL (Método para reforzar la memoria de contenidos y temas en el estudio, oposiciones y oratoria)
- RELAJACIÓN DINÁMICA – GRADO III (método para reforzar las estructuras psicofísicas de la personalidad y desarrollar un eficaz autocontrol emocional).
- LA SOFROPEDAGOGÍA y sus ámbitos de actuación.
- RELAJACIÓN DINÁMICA – MÉTODOS INTEGRAL Y PERSONAL (Diferentes modelos de unificar los tres grados del Método de Relajación Dinámica en el adolescente y adulto).
- CENTRO O CONSULTA DE SOFROLOGÍA Y SUS POSIBLES PROYECCIONES.

## **UNIDAD TEMÁTICA III**

### **SOFROLOGÍA Y SUS APLICACIONES EN LA INFANCIA\***

-ENTRENAMIENTO SOFROLÓGICO EN EL NIÑO.

-RELAJACIÓN DINÁMICA APLICADA EN EL NIÑO GRADOS I, II Y III (método para reforzar las estructuras psicofísicas de la personalidad y desarrollar un eficaz auto- control emocional en el niño).

-ESTRÉS ESCUELA Y SOCIEDAD.

-APRENDIZAJE Y REFUERZO EN EL NIÑO.

- ALIANZA SOFRONICA CON LOS NIÑOS Y PADRES

- MODELOS LÚDICOS DE AUTOCONTROL.

- MODELOS DE TERAPIA INDIVIDUAL.

- ORGANIZACIÓN Y ACTIVIDADES EN CLÍNICA.

- MATERIAL DE TRABAJO CON EL NIÑO.

- DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

- \* El programa de **sofrología aplicada al área existencial del niño**, diseñado por el Dr. Mariano Espinosa, fue galardonado con la medalla de oro en un Congreso Mundial de Pediatría.

---